

令和7年4月分学校給食基準献立表

給食時間における食に関する指導について

○ 主題とねらい

- ・ 楽しい給食
準備や後片づけを手際よくし、楽しく食することができる
- ・ いろいろな食べ物
いろいろな食べ物を知る

○ 給食指導の内容

- ・ 配膳や後片づけの順序を工夫したり、安全に気を付けたりしながら協力する

○ バランスイ〜ナカードの指導内容

- ・ 給食にはいろいろな食べ物が使われていることを知る

献立について

○ 献立の特色

- ・ 春を感じられるように、旬の食品を取り入れました。
(キャベツ・みつば・晩柑・じゃがいも・わかめ)
- ・ 初めて給食を経験する1年生が食べやすい献立を取り入れました。
(鶏肉のたつた揚げ・肉じゃが・生揚げのそぼろ煮・ツナそぼろ・ペネネミートソース)
- ・ 食物アレルギーに配慮し、特定原材料を使用しない米粉ドライカレーを取り入れました。

○ ばくばくだより(主な内容例)

- ・ 給食にはいろいろな食べ物が使われていることを知る
- ・ 給食の片づけについて知る
- ・ みつばの名前の由来について知る

1 か月平均栄養量と平均価格 (実施回数 13 回)

区 分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		脂質 (g) (脂質エネルギー比)	ナトリウム (mg) 食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	亜鉛 (mg)	ビ タ ミ ン				食物繊維 (g)	予定価格 税抜 (円)
		総量	動物性							A (μgRE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
低学年	499	21.7	13.1	17.1 (31%)	662 (1.65)	305	75	2.4	2.5	181	0.34	0.46	20	4.8	272.40
中学年	609	26.0	14.8	19.9 (29%)	816 (2.02)	327	89	2.9	3.0	209	0.42	0.51	25	6.1	
高学年	685	29.2	16.2	22.1 (29%)	959 (2.38)	346	102	3.3	3.4	235	0.47	0.54	30	7.2	

4月 衛生管理のポイント【給食従事者の衛生管理】

「横浜市学校給食安全衛生管理総合マニュアル」は、学校給食の衛生管理に関する基本的事項を定めたものである。新年度の開始にあたっては、マニュアルを確認しながら作業を行う。

1 健康管理

個人別健康観察票 学校給食従事者は出勤後、本人・家族の健康状態をチェックする。

	日 付	● 日	● 日	● 日	● 日
本人	下痢をしていない	○	○		
	発熱をしていない	○	○		
	腹痛はない	○	○		
	手指、顔面に傷はない	○	左小指 切り傷		
(略)	(略)				
	休日の健康状態はよかったか (よくなかった場合は症状を記入)	○			
	感染症の感染、またはその疑いはない	○	○		
家族	休日の健康状態はよかったか (よくなかった場合は症状を記入)	○			

出勤後白衣に着替える前に行う。(職員室に置き、出勤時に点検すると管理職も確認しやすい。1年間保管)

有りの場合、患部を記入し、欄外等に対応を記入する。

出勤していない日の健康状態について記入する。(本人・家族)

※衛生管理責任者は個人別健康観察票を作業開始前に確認し、学校給食日常点検票に記録する。

※体調に異常がある場合は、衛生管理責任者に必ず申告し、校長と相談の上、適切な対応を行う。

2 衛生管理

手洗い 目的や状況に応じた手洗いを習慣化する。(基本は物理的に洗い流す)

標準的な手洗い	作業中の手洗い
標 - 作業開始前及び用便後 - 汚染作業区域から非汚染作業区域に移動する場合	作 - 食品に直接触れる作業に当たる直前 - 生の食肉類、魚介類、鶏卵、調理前の野菜類に触れた後、他の食品や器具等に触れる場合

※爪ブラシは、前室等の手洗い設備に個人用を用意する。その他の手洗い設備には1か所に1個用意する。

管理については、1日の作業終了後、洗浄及び次亜塩素酸ナトリウム 200ppm 溶液等で 10 分程度消毒した後、乾燥させて清潔に保管する。

手袋	使い捨て衛生手袋		繰返し使用する手袋
	※密閉容器等に入れ保管する※各社製品の表示を確認する		(薄手手袋・耐熱用手袋)
用途	・加熱済み食品を扱うとき ・洗浄後の果物を扱うとき ・配食時（保存食採取時を含む） ・生食する缶詰などの食品の検品	・生肉、鶏卵等汚染度の高い食品を扱うとき（検収、下味つけ、割卵、肉だんごやつみれの調理等） ・傷の保護	・傷の保護 ・器具類等の洗浄 ・検収、下処理、切裁、ゆでる、揚げる等の調理作業 ※用途を明記する ※配食や生食用には使用しない。揚げパンの砂糖づけに使用する場合は新品を使用する
使用前の消毒等	破損などがないか確認する		
	・アルコール消毒 ・無菌・抗菌処理してあるものはそのまま使用可能	・そのまま使用可能	・加熱調理中に使用する場合は、アルコールで消毒する ・その他の作業は、乾燥を確認してそのまま使用する
使用后	・破損などがないか確認し廃棄する		・破損などがないか確認する ・ていねいにもみ洗いし、よくすすいだ後 200ppm の次亜塩素酸ナトリウム溶液で消毒し、すすいだ後乾燥させる

身じたくのチェックポイント

白衣から毛髪や繊維などの落下を防ぐために、粘着ローラーなどを活用し、チェックしてから作業を行う。

給食室内く調理室、下処理室での作業時＞



- ☐ メガネを着用している場合はメガネのネジのゆるみをチェックした
 - ☐ 爪は短く切り、マニキュアをしていない
 - ☐ ヘアピン・イヤリング・ピアス・ネックレス・時計・指輪などをはずした
 - ☐ 調理室用のマスクを着用した
 - ☐ 毛髪を帽子の中に入れた
 - ☐ 帽子をかぶってから白衣を着た
 - ☐ 白衣・帽子等に毛髪等が付着していないか確認をした
 - ☐ エプロンのひもを後ろで結んだ
 - ☐ 履物を作業区域に応じて履き替えた
- ※エプロンは作業区域、汚染度に応じて使い分けをする
- ※手袋は必要以上の使用を避ける

※熱中症対策として、午後の調理室内での洗浄作業及び午後の洗浄時間におけるホール作業・長期業務休業期間中の清掃時に限り、指定の白衣に準ずる T シャツでの作業を認める。白衣同様、T シャツは、トイレ時は脱ぐ。

ホールく牛乳、パン詰め替え等の作業時(ホール開放前)・給食時間の児童への対応時以降の午後の作業＞



- ☐ ホール用のマスクを着用した
- ☐ ホール用の帽子をかぶった
- ☐ 毛髪を帽子の中に入れた
- ☐ ホール用の白衣に着替えた
- ☐ 白衣、帽子等に毛髪等が付着していないか確認をした
- ☐ 履物を作業区域に応じて履き替えた

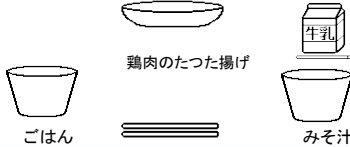
※ズボンは共用とする。

※靴の履き替えは、【非汚染作業区域用（本調理室・午前の洗浄室）】・【汚染作業区域用（下処理室・午後の洗浄室）】・【給食室外用】に区別する。

＜ホール用白衣の保管例＞

洗濯済みの給食室内用の白衣、ホール用の白衣は、衛生的な場所に保管する。ホール用の白衣を再度着用する場合は、フック等を設置し、かけられるようにしておくといよい。または前室の棚等を保管スペースとして利用してもよい。

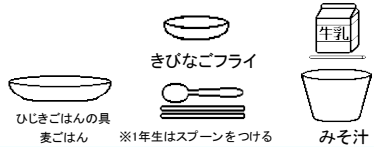


実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	15 (火)	17 (木)	11 (金)	16 (水)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	盛り付けについて知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)				
ごはん	[低]ごはん	※132			60		●鶏肉のたつた揚げ 1 しょうがをすり、汁にする。 2 鶏肉に下味をつける。 3 鶏肉にでんぷんをまぶし、油の温度160～170℃で揚げる。 【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】 【二次汚染に注意する】		
	[中]ごはん	※176			80				
	[高]ごはん	※198			90				
牛乳	牛乳				206		●みそ汁 1 だしをとる。 2 こまつなを切り、下ゆでする。 3 だいこん・ねぎ・にんじんを切る。 4 だし汁にだいこん・にんじんを入れる。 5 煮えたら、みそ・ねぎを入れる。 6 こまつなを入れる。		
鶏肉のたつた揚げ	◆鶏肉(中角)				65				
	◆しょうが	汁	1.25	20	1				
	◆しょうゆ				3.2				
	◆酒				2				
	でんぷん				11				
	米白絞油(揚)		35	80	7				
みそ汁	だいこん	せん	35.3	15	30				
	こまつな	2cm	10.59	15	9				
	ねぎ	小口	8.75	20	7				
	にんじん	せん	5.56	10	5				
	淡色辛みそ				5.5				
	赤色辛みそ				2				
	削り節(薄)				1.5				
	水				110				
								おかずの総量(配食量)	
								鶏肉のたつた揚げ	みそ汁
							57	150	
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	16 (水)	11 (金)	14 (月)	17 (木)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい 給食の片づけについて知る	
児童					教室	調理室	倉庫		
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名								盛りつけ例 	
☐ 加熱調理は適切に行っている。									
☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。									
☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●肉じゃが 1 しらたきを切り、下ゆでする。 2 にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。 3 油を熱し、1/3量のたまねぎ・豚肉を炒め、にんじん・じゃがいも・しらたき・残りのたまねぎを入れ炒める。 4 調味料を加えてさらに炒め、水を加え煮くずれないように弱火で煮込む。 ●おひたし 1 キャベツ・こまつなを切り、ゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 2 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆであえる。		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)				
ごはん	【低】ごはん	※132			60				
	【中】ごはん	※176			80				
	【高】ごはん	※198			90				
牛乳	牛乳				206				
肉じゃが	豚肉				35				
	じゃがいも	2cm角	72.23	10	65				
	たまねぎ	くし	58.52	6	55				
	にんじん	乱	16.67	10	15				
	しらたき	3cm			30				
	米白絞油				0.7				
	しょうゆ				5.5				
	砂糖(上白)				2.5				
	みりん				0.5				
	酒				1.5				
	食塩				0.1				
	水				5				
おひたし	キャベツ	短冊	47.06	15	40				
	こまつな	2cm	10.59	15	9				
	しょうゆ				1.5				
	食塩				0.1				
								おかずの総量(配食量)	
								肉じゃが	おひたし
							166	42	
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	14 (月)	16 (水)	17 (木)	15 (火)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	食事のあいさつの大切さを知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								 ごはん ※1年生はスプーンをつける 生揚げのそぼろ煮	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)				
ごはん	【低】ごはん	※132			60		●生揚げのそぼろ煮 1 だしをとる。 2 生揚げを油抜きして切り、別煮する。 3 こまつなを切り、ゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 4 にんじん・たまねぎ・じゃがいも・しょうがを切る。 5 釜に油を入れ、弱火でしょうがを炒め、ひき肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを炒める。 6 だし汁を入れて調味し、煮る。 7 煮えたら水溶きでんぷんを入れ、生揚げを入れる。 8 こまつなを入れる。 ●味噌あえ 1 キャベツを切り、ゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 2 きざみのりを弱火でから炒りする。 【乾燥剤を確実に取り除く】 【じゅうぶん加熱されたか確認する】 【加熱した食材は素手で扱わない】 3 配食直前にキャベツの水をきり、塩をふり、きざみのりをふり入れ、しょうゆであえる。		
	【中】ごはん	※176			80				
	【高】ごはん	※198			90				
牛乳	牛乳				206				
	◆生揚げ	2cm角			60				
	◆しょうゆ				4				
	◆砂糖(上白)				3				
	◆水				10				
	豚肉(ひき)				20				
	じゃがいも	2cm角	50	10	45				
	たまねぎ	2cm角	42.56	6	40				
	にんじん	5mmいちよう	16.67	10	15				
	こまつな	2cm	8.24	15	7				
	しょうが	みじん	0.38	20	0.3				
	米白絞油				0.7				
	しょうゆ				4				
	みりん				1				
	でんぷん				1.2				
	削り節(薄)				0.7				
	水				20				
味噌あえ	キャベツ	短冊	58.83	15	50				
	きざみのり				0.3				
	しょうゆ				2				
	食塩				0.1				
								おかずの総量(配食量)	
							生揚げのそぼろ煮	味噌あえ	
							183	44	
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事
4月	18 (金)	14 (月)	15 (火)	11 (金)				
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい
児童					教室	調理室	倉庫	給食にはいろいろな食べ物が使われていることを知る
教職員				温度	℃	℃	℃	
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例
検食状況 (時分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。 麦ごはん ツナそぼろ 牛乳 豚汁								
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》 ●ツナそぼろ	
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)			
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70		1 まぐろ油漬をザルにあける。 2 まぐろ水煮をボールにあける。(汁も使用する) 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 にんじん・しょうがを切る。 4 調味料・しょうが・にんじんを入れ、火にかける。煮立ったら、まぐろ水煮・油漬を入れ、汁がなくなるまで炒りつける。	
	【中】麦ごはん	※198			90			
	【高】麦ごはん	※220			100			
牛乳	牛乳				206		●豚汁 1 だしをとる。 2 豆腐を切り、流水に通す。 3 こんにゃくを切り、下ゆでする。 4 こまつなを切り、下ゆでする。 5 ねぎ・にんじん・だいこん・じゃがいも・ごぼうを切り、ごぼうは水につける。 6 だし汁に豚肉を入れ、アクをとりながら煮る。 7 ごぼう・だいこん・にんじん・じゃがいも・こんにゃくを入れる。 8 煮えたら豆腐・みそ・ねぎを入れる。 9 こまつなを入れる。	
ツナそぼろ	まぐろ油漬(フレーク)				45			
	まぐろ水煮(フレーク)				10			
	にんじん	みじん	16.67	10	15			
	しょうが	みじん	0.63	20	0.5			
	しょうゆ				1.2			
	砂糖(上白)				1.3			
	みりん				0.3			
	酒				1			
豚汁	木綿豆腐	1cm角			20			
	豚肉				10			
	じゃがいも	7mmいちょう	22.23	10	20			
	だいこん	5mmいちょう	11.77	15	10			
	にんじん	3mmいちょう	8.89	10	8			
	ねぎ	小口	7.5	20	6			
	こまつな	2cm	7.06	15	6			
	ごぼう	ささがき	5.56	10	5			
	こんにゃく	短冊			10			
	淡色辛みそ				6.5			
	赤色辛みそ				2			
	削り節(薄)				1.5			
	水				110			
	おかずの総量(配食量)							
	ツナそぼろ		豚汁					
63		178		() () ()				

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	24 (木)	30 (水)	18 (金)	28 (月)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	ごはんの栄養について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●ひじきごはんの具		
麦ごはん	【低】麦ごはん	※132			60		1 ひじきをもどし、水をきる。		
	【中】麦ごはん	※176			80		2 だしをとる。		
	【高】麦ごはん	※198			90		3 油揚げを油抜きし、切る。		
牛乳	牛乳				206		4 にんじんを切る。		
							5 凍り豆腐をもどし、しぼる。		
							6 ごまを切る。		
							7 油を熱し、ひじき・にんじんを炒め、調味料・だし汁・凍り豆腐・油揚げを入れ、煮含める。		
							(汁が少し残る程度)		
							8 ごまを入れる。		
							●きびなごフライ		
							1 きびなごフライを油の温度170～180℃で揚げる。		
							【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】		
							《(ア)食育財団HPアレルギー情報参照》		
ひじきごはんの具	油揚げ	せん			5		●みそ汁		
	凍り豆腐(細)				2.5		1 だしをとる。		
	にんじん	せん	13.34	10	12		2 こまつなを切り、下ゆでする。		
	ひじき				2		3 キャベツ・たまねぎを切る。		
	炒りごま(白)	切る			2		4 だし汁にたまねぎを入れる。		
	米白絞油				0.5		5 煮えたらキャベツを入れ、みそを入れる。		
	しょうゆ				3.5		6 こまつなを入れる。		
	砂糖(上白)				1.5				
	みりん				0.5				
	削り節(薄)				0.3				
きびなごフライ	きびなごフライ(ごまなし)				45				
	米白絞油(揚)		25	80	5				
みそ汁	たまねぎ	うす	21.28	6	20				
	キャベツ	短冊	11.77	15	10				
	こまつな	2cm	10.59	15	9				
	淡色辛みそ				5.5				
	赤色辛みそ				1.5				
	削り節(薄)				1.5				
	水				115				
								おかずの総量(配食量)	
							ひじきごはんの具	きびなごフライ	みそ汁
							47	36	143
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	25 (金)	18 (金)	24 (木)	22 (火)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(みつば)の名前の由来について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%		
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								盛りつけ例 	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●親子煮		
ごはん	[低]ごはん	※132			60		1 だしをとる。		
	[中]ごはん	※176			80		2 糸みつば・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。		
	[高]ごはん	※198			90		3 凍り豆腐をもどし、しぼる。		
牛乳	牛乳				206		4 鶏卵を割る。		
							【二次汚染に注意する】		
							5 油を熱し、鶏肉・にんじんを炒める。		
親子煮	鶏卵		40.7	14	35		6 じゃがいもを炒める。		
	鶏肉				20		7 だし汁・調味料を入れ、たまねぎ・凍り豆腐を入れて煮る。		
	凍り豆腐				3		8 卵(ア)別鍋に取り分け、糸みつばを入れる》		
	じゃがいも	1cmいちよう	38.89	10	35		9 鶏卵をといて流し入れ、静かにへらをいれる。		
	たまねぎ	うす	53.2	6	50		【鶏卵に火が通ったことを確認する】		
	にんじん	3mmいちよう	13.34	10	12		●からししょうゆあえ		
	糸みつば	2cm	3.27	8	3		1 こまつなを切り、ゆでる。		
	米白絞油				0.7		【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】		
	しょうゆ				4		2 もやしをゆでる。		
	砂糖(上白)				1.6		【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】		
	みりん				1		3 からししょうゆを作る。		
	食塩				0.3		4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、からししょうゆであえる。		
	削り節(薄)				0.7		●だいずとじゃこの炒り煮		
	水				10		1 だいずを別容器にあける。		
からししょうゆあえ	もやし		46.4	3	45		【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
	こまつな	2cm	7.06	15	6		2 ちりめんじゃこを熱湯に通し、弱火でから炒りする。		
	◆しょうゆ				1.5		【熱湯に通した後、放置しない】		
	◆からし				0.03		3 油を熱し、だいずを炒め、調味料・水を入れる。		
	食塩				0.1		4 調味料が煮つまつたら、ちりめんじゃこを入れ、混ぜ合わせる。		
							5 ごまを入れる。		
							(やわらかめに仕上げる)		
	だいずとじゃこの炒り煮	だいず(水煮)				13			
		ちりめんじゃこ(半生)				3			
		炒りごま(白)				2			
		米白絞油				0.2			
		しょうゆ				1.3			
		砂糖(上白)				0.7			
		酒				1			
水					0.8				
							おかずの総量(配食量)		
							親子煮	からししょうゆあえ	だいずとじゃこの炒り煮
							146	37	18
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	28 (月)	22 (火)	23 (水)	21 (月)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(キャベツ)の特徴について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●さばのあんかけ		
ごはん	【低】ごはん	※132			60		1 たれを作る。		
	【中】ごはん	※176			80		2 さばにでんぷん・米粉をまぶし、油の温度160～170℃で揚げます。		
	【高】ごはん	※198			90		【中心温度は75℃以上1分間または85℃達温を確認する】		
牛乳	牛乳				206		3 さばが熱いうちにたれをからめる。(たれ一人13g)		
さばのあんかけ	【低】さば				40		●ごまじょうゆあえ		
	【中】【高】さば				60		1 ごまを炒って切りごまにする。		
	でんぷん				1.5		【じゅうぶん冷ます】		
	米粉				1.5		2 キャベツを切り、ゆでる。		
	米白絞油(揚)		30	80	6		【じゅうぶん水冷する。		
	◆しょうゆ				3		加熱した食材は素手で扱わない】		
	◆砂糖(上白)				2.5		3 もやしをゆでる。		
	◆みりん				0.5		【じゅうぶん水冷する。		
	◆でんぷん				0.3		加熱した食材は素手で扱わない】		
ごまじょうゆあえ	キャベツ	短冊	29.42	15	25		4 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、しょうゆ・ごまを入れあえる。		
	もやし		20.62	3	20		●すまし汁		
	炒りごま(白)	切る			2.5		1 削り節・昆布でだしをとる。		
	しょうゆ				1.8		2 豆腐を切り、流水に通す。		
	食塩				0.1		3 うずら卵缶をザルにあける。		
すまし汁	木綿豆腐	1cm角			20		【一缶ずつ異物混入がないか確認する】		
	うずら卵缶				18		4 こまつなを切り、下ゆでする。		
	こまつな	2cm	10.59	15	9		5 にんじん・ねぎ・えのきたけを切る。		
	ねぎ	小口	8.75	20	7		＜卵(ア)別鍋にだし汁を取り分け		
	にんじん	せん	5.56	10	5		にんじん・豆腐・えのきたけ・ねぎを入れ調味し、こまつなを入れる＞		
	えのきたけ	2cm	4.71	15	4		6 だし汁ににんじん・うずら卵・豆腐を入れ、煮えたら調味する。		
	しょうゆ				1		7 えのきたけ・ねぎを入れる。		
	酒				1		8 こまつなを入れる。		
	食塩				0.7				
	削り節(薄)				1.5				
	だし昆布				0.3				
	水				110				
おかずの総量(配食量)									
	さばのあんかけ	ごまじょうゆあえ	すまし汁						
	0	39	147						
	()	()	()						

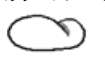
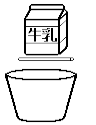
実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	23 (水)	25 (金)	22 (火)	24 (木)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	ビビンバの食べ方について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)				
麦ごはん	【低】麦ごはん	※154			70		●ビビンバ(肉) (肉と野菜は別配食する) 1 ねぎ・にんにく・しょうがを切る。 2 調味料を合わせておく。 3 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにく・ねぎを炒め、豚肉を炒める。 4 合わせ調味料を入れ、煮汁がある程度なくなるまで30～40分程度、弱火から中火でこげないように炒りつける。 【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
	【中】麦ごはん	※198			90				
	【高】麦ごはん	※220			100		●ビビンバ(野菜) 1 にんにくを切る。 2 にんにく・しょうゆを煮立たせる。 【じゅうぶん冷ます】 3 ごまを炒って切りごまにする。 【じゅうぶん冷ます】 4 こまつなを切り、ゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 5 もやしをゆでる。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 6 にんじんを切り、加熱処理する。 【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】 7 配食直前に野菜の水をきり、塩をふり、調味料・ごま・ごま油を入れあえる。 ●はるさめスープ 1 豆腐を切り、流水に通す。 2 チキンブイオンを別容器にあける。 【一袋ずつ異物混入がないか確認する】 3 にら・ねぎを切る。 4 はるさめをもどし、切る。 5 水・チキンブイオンを煮立て、調味する。 6 豆腐・はるさめを入れる。 7 にら・ねぎを入れる。 8 ごま油を入れる。		
牛乳	牛乳				206				
ビビンバ(肉)	豚肉				40				
	ねぎ	小口	15	20	12				
	しょうが	みじん	0.63	20	0.5				
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2				
	米白絞油				0.5				
	◆しょうゆ				2.3				
	◆砂糖(上白)				1				
	◆酒				1				
	◆コチジャン				1.3				
ビビンバ(野菜)	もやし		51.55	3	50				
	こまつな	2cm	10.59	15	9				
	にんじん	せん	8.89	10	8				
	◆にんにく	みじん	0.22	9	0.2				
	◆しょうゆ				2.5				
	炒りごま(白)	切る			2				
	食塩				0.2				
	ごま油				0.2				
はるさめスープ	木綿豆腐	1cm角			20				
	ねぎ	小口	12.5	20	10				
	にら	2cm	3.16	5	3				
	はるさめ	3cm			3				
	しょうゆ				1				
	酒				0.3				
	食塩				0.75				
	こしょう				0.02				
	ごま油				0.3				
	チキンブイオン				15				
	水				105				
	おかずの総量(配食量)								
							ビビンバ(肉)	ビビンバ(野菜)	はるさめスープ
						44	54	148	
						()	()	()	

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	21 (月)	23 (水)	30 (水)	25 (金)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	米粉ドライカレーについて知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●米粉ドライカレー		
ごはん	【低】ごはん	※154			70		1 たまねぎ・にんじん・じゃがいも・エリンギ・にんにく・しょうがを切る。		
	【中】ごはん	※198			90		2 釜に油を入れ、弱火でしょうが・にんにくを炒め、ひき肉と1/3量のカレー粉・少量の塩を加えて炒める。		
	【高】ごはん	※220			100		3 たまねぎ・にんじん・エリンギを入れ、よく炒める。		
米粉ドライカレー	豚肉(ひき)				30		4 じゃがいもを入れ、水を加えて煮込む。		
	じゃがいも	1cm角	44.45	10	40		5 煮えたら調味する。		
	たまねぎ	みじん	58.52	6	55		6 水で溶いた米粉を入れる。		
	にんじん	みじん	22.23	10	20		●甘酢あえ		
	エリンギ	みじん	3.2	6	3		1 甘酢を作る。		
	しょうが	みじん	0.25	20	0.2		【じゅうぶん冷ます】		
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1		2 きゅうりを切り、加熱処理する。		
	米白絞油				0.7		【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】		
	米粉				1		3 もやしをゆでる。		
	カレー粉				0.7		【じゅうぶん水冷する。加熱した食材は素手で扱わない】		
	中濃ソース				3		4 配食直前に野菜の水をきり、甘酢であえる。		
	トマトケチャップ				3		●プルーンはっこう乳		
	しょうゆ				0.5		1 プルーンはっこう乳をクラスごとに配食し、冷蔵庫に保管する。		
	食塩				0.7		《乳(ア)提供しない》		
	甘酢あえ	もやし		36.09	3	35			
きゅうり		2mm輪	10.21	2	10				
◆しょうゆ					2.2				
◆砂糖(上白)					1.8				
◆穀物酢					2.2				
◆食塩					0.1				
プルーンはっこう乳	はっこう乳(プルーン)				212				
								おかずの総量(配食量)	
							米粉ドライカレー	甘酢あえ	
							146	40	
							()	()	()

[illegible]

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	22 (火)	24 (木)	25 (金)	30 (水)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	旬の食品(晩柑)の出回る時期について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								 晩柑  ホキフライ  丸パン  野菜のスープ煮	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法(衛生のポイント)《アレルギー-除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●ホキフライ		
丸パン	【低】丸パン	※58			40		1 ホキフライを油の温度170～180℃で揚げる。【中心温度75℃以上1分間または85℃達温を確認する】		
	【中】丸パン	※72			50		2 ソースを混ぜ合わせ、クラスごとに配食する。《(ア)食育財団HPアレルギー-情報参照》		
	【高】丸パン	※87			60		●野菜のスープ煮		
牛乳	牛乳				206		1 チキンブイオンを別容器にあける。【一袋ずつ異物混入がないか確認する】		
							2 キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを切る。		
							3 水に豚肉を入れ、アクを取りながら煮る。		
							4 チキンブイオン・にんじん・たまねぎ・じゃがいもを入れて煮る。		
							5 キャベツを入れ、煮えたら調味する。		
ホキフライ	【低】ホキフライ				60		●晩柑		
	【中】【高】ホキフライ				80		1 1/6に切る。【包丁・まな板は洗浄・消毒したものを使用する】 【素手で扱わない】		
	米白絞油(揚)		40	80	8				
	中濃ソース				1				
	ウスターソース				1				
	野菜のスープ煮	豚肉				10			
		じゃがいも	2cm角	44.45	10	40			
		たまねぎ	1.5cm角	42.56	6	40			
		キャベツ	短冊	35.3	15	30			
にんじん		7mmいちょう	11.12	10	10				
しょうゆ					0.7				
食塩					0.8				
黒こしょう					0.02				
チキンブイオン					15				
水					50				
晩柑	晩柑	1/6	60	35	39				
								おかずの総量(配食量)	
							ホキフライ	野菜のスープ煮	
							0	167	
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	30 (水)	28 (月)	21 (月)	23 (水)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	わかめの栄養について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。									
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●変わり五目豆		
ロールパン	【低】ロールパン	※45			30		1 だいずをやわらかくゆでる。		
	【中】ロールパン	※75			50		2 こんにやくを切り、下ゆでする。		
	【高】ロールパン	※90			60		3 ピーマンを切り、ゆでる。		
							【じゅうぶん水冷する。 加熱した食材は素手で扱わない】		
変わり五目豆	牛乳				206		4 にんじんを切る。		
	だいず				17		5 じゃがいもを切り、 油の温度160℃で揚げる。		
	豚肉				20		6 凍り豆腐をもどし、しぼる。		
	凍り豆腐				3		7 油を熱し、豚肉を炒め、 にんじん・こんにやくを入れて 炒める。		
	じゃがいも	1.5cm角	50	10	45		8 調味料・水を入れ、にんじんが 煮えたら、凍り豆腐・だいずを 入れて煮る。		
	米白絞油(揚)		15	80	3		9 材料に味がしみたら、 じゃがいもを入れる。		
	にんじん	1cm角	11.12	10	10		10 ピーマンを入れる。		
	ピーマン	1cm角	5.89	15	5		●わかめスープ		
	こんにやく	1cm角			15		1 チキンブイオンを別容器に あける。 【一袋ずつ異物混入がないか 確認する】		
	米白絞油				0.5		2 たまねぎ・にんじん・えのきたけ を切る。		
	しょうゆ				5		3 わかめを切る。		
	砂糖(上白)				2		4 水・チキンブイオン・たまねぎ・ にんじん・えのきたけを入れ、 煮えたら調味する。		
	みりん				1		5 わかめを入れる。		
	水				25		6 ごま油を入れる。		
わかめスープ	たまねぎ	うす	26.6	6	25				
	にんじん	せん	7.78	10	7				
	えのきたけ	2cm	8.24	15	7				
	わかめ(生)	2cm			3				
	しょうゆ				0.5				
	食塩				0.7				
	こしょう				0.02				
	ごま油				0.2				
	チキンブイオン				20				
	水				95				
							おかずの総量(配食量)		
							変わり五目豆	わかめスープ	
							126	137	
							()	()	()

実施日	AB班	CD班	EF班	GH班	校長	主任	記入者	記事	
4月	17 (木)	21 (月)	28 (月)	18 (金)					
実施人員	在籍数	欠席数	実施数	天気				献立のねらい	
児童					教室	調理室	倉庫	チリコンカーンの特徴について知る	
教職員				温度	℃	℃	℃		
計				湿度	%	%	%	盛りつけ例	
検食状況 (時 分) 検食者名 ☐ 加熱調理は適切に行っている。 ☐ 異味・異臭・異物等の異常はない。 ☐ 野菜・果物等は十分洗浄されている。								 ミックスフルーツ  野菜ソテー  はいがパン  チリコンカーン	
献立名	材料名	切り方	一人分			総使用量	調理法【衛生のポイント】《アレルギー除去食》		
			使用量(g)	廃棄率(%)	可食量(g)		●チリコンカーン		
はいがパン	【低】はいがパン	※62			40		1 だいずをやわらかくゆでる。		
	【中】はいがパン	※78			50		2 トマト缶(カット)を汁ごと別容器にあげる。		
	【高】はいがパン	※93			60		【一缶ずつ異物混入がないか確認する】		
							3 にんじん・たまねぎ・にんにくを切る。		
牛乳	牛乳				206		4 マカロニをかためにゆでる。		
チリコンカーン	だいず				16		【はね水による二次汚染に注意する】		
	豚肉(ひき)				20		5 小麦粉を色づくまでから炒りする。		
	たまねぎ	1cm角	53.2	6	50		6 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、ひき肉を炒める。		
	トマト缶(カット)				30		7 たまねぎ・にんじんを入れ、よく炒め水を加えて煮る。		
	にんじん	1cm角	16.67	10	15		8 材料が煮えたらカットトマトを入れて調味し、だいずを入れ煮る。		
	にんにく	みじん	0.22	9	0.2		《小麦(ア)別鍋に取り分け、ワイン・チリパウダーを入れる》		
	◆マカロニ(シェル)				8		9 小麦粉をふり入れ、弱火で煮込み、マカロニ・ワイン・チリパウダーを入れる。		
	◆食塩				0.2		●野菜ソテー		
	米白絞油				0.7		1 キャベツを切り、下ゆでする。		
	小麦粉				2		2 にんにく・にんじん・たまねぎを切る。		
	トマトケチャップ				4		3 釜に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎ・にんじんを炒める。		
	中濃ソース				2		4 火が通ったら、キャベツを入れ、調味する。		
	しょうゆ				1		【じゅうぶん加熱されたか確認する】		
	ワイン(赤)				0.5		●ミックスフルーツ		
	食塩				0.55		1 シロップを作る。		
	こしょう				0.02		【じゅうぶん冷ます】		
	チリパウダー				0.2		2 缶詰をザルにあげる。		
水				15		【一缶ずつ異物混入がないか確認する】			
野菜ソテー	キャベツ	短冊	35.3	15	30		【食材は素手で扱わない】		
	たまねぎ	うす	10.64	6	10		3 フルーツをシロップであえる。		
	にんじん	せん	5.56	10	5		(ミックスフルーツ一人87g)		
	にんにく	みじん	0.11	9	0.1				
	米白絞油				0.5				
	食塩				0.2				
	こしょう				0.01				
ミックスフルーツ	パイン缶(チビット)				25				
	みかん缶				20				
	黄桃缶(ダイス)				20				
	◆砂糖(上白)				2				
	◆水				20				
							おかずの総量(配食量)		
							チリコンカーン	野菜ソテー	
							155	30	
							()	()	()